

SCHEMA FÖR VIRTUELL TRÄNING

Start 5.1 2026



| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass | Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass | Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass | Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass | Kl.05.00-06.30 välj ditt eget pass | Kl. 05.00- 09.00 Välj ditt eget pass | Kl. 05.00- 09.00 Välj ditt eget pass |
| Kl.06.30-07.30 Bodypump 60 | Kl.06.30-07.00 Grit Strenght 30 | Kl.06.30-07.15 Core 45 | Kl.06.30-07.30 Bodybalance 60 | Kl.06.30-07.30 Bodycombat 60 | Kl.09.00-10.00 Bodypump 60 | Kl.09.00-10.00 Bodycombat 60 |
| Kl.07.35-08.00 Pilates 25 | Kl.07.05-07.50 Core 45 | Kl.07.20-08.20 Bodycombat 60 | Kl.07.35-08.00 STARK 25 | Kl.07.35-08.05 Grit Strenght 30 | Kl.10.05-11.05 Bodybalance 60 | Kl.10.05-10.35 Grit Strenght 30 |
| Kl.08.05-08.30 Harmoni Avspänning | Kl.07.55-08.55 Bodybalance 60 | Kl.08.25-09.25 Bodypump 60 | Kl.08.05-08.30 Pilates 25 | Kl.08.10-08.35 LRM 25 | Kl.11.10-11.55 Dance 45 | Kl.10.40-11.10 Core 30 |
| Kl.08.35-09.20 Core 45 | 09.00-10.00 Bodycombat 60 | Kl.09.30-10.15 Bodyattack 45 | Kl.08.35-09.05 Grit Strenght 30 | Kl.08.40-09.05 Rörlighetsträning 25 | Kl.12.00-12.45 Core 45 | Kl.11.15-11.40 STARK 25 |
| Kl.09.25-10.25 Bodycombat 60 | Kl.10.05-10.30 STARK | Kl.10.20-10.50 Core 30 | Kl.09.10-10.10 Bodypump 60 | Kl.09.10-09.55 Dance 45 | Kl.12.50-13.15 LRM 25 | Kl.11.45-12.10 LRM 25 |
| Kl.10.30-10.55 Dansglädje 25 | Kl.10.35-11.00 Harmoni Kraft 25 | | Kl.10.15-11.00 Bodybalance 45 | 10.00-11.00 Bodycombat 60 | Kl.13.20-13.45 Harmoni Avspänning 25 | Kl.12.15-12.40 Harmoni Avspänning 25 |
| Kl.11.00-11.45 Bodypump 45 | Kl.11.05-11.50 Bodyattack 45 | Kl.10.55-11.20 LRM 25 | Kl.11.05-11.35 Grit Strenght 30 | 11.05-12.05 Bodypump 60 | | Kl.12.45-13.10 Dansglädje 25 |
| kl.11.50-12.20 Grit Strenght 30 | Kl.11.55-12.55 Bodypump 60 | Kl.11.25-11.50 Harmoni Kraft | Kl.11.40-12.10 Core 30 | Kl.12.10-13.10 Bodybalance 60 | | Kl.13.15-13.40 Dansa Afro 25 |
| Kl.12.25-12.50 LRM 25 | Kl.13.00-14.00 Bodycombat 60 | Kl.11.55-12.20 Dansa Afro 25 | Kl.12.15-13.15 Bodycombat 60 | Kl.13.15-13.45 Bodyattack 30 | | |
| Kl.12.55-13.20 Pilates 25 | | Kl.12.25-13.25 Bodycombat 60 | Kl.13.20-14.20 Bodybalance 60 | Kl.13.50-14.20 Core 30 | | |
| Kl.13.25-14.25 Bodypump 60 | | | | | | |
| Kl.14.30-15.00 Bodyattack 30 | Kl.14.05-14.50 Core 45 | Kl.13.30-14.30 Bodybalance 60 | Kl.14.25-15.25 Bodypump 60 | Kl.14.25-14.55 Grit Strenght 30 | | |
| Kl.15.05-15.35 Core 30 | Kl.14.55-15.25 Grit Strenght 30 | Kl.14.35-15.20 Dance 45 | Kl.15.30-15.55 LRM 25 | Kl.15.00-15.25 STARK 25 | Kl.13.50-14.20 Grit Strenght 30 | Kl.13.45-14.45 Bodypump 60 |
| Kl.15.40-16.40 Bodycombat 60 | Kl.15.30-15.55 Funktionell Träning 25 | Kl.15.25-15.55 Core 30 | Kl.16.00-16.25 Harmoni Kraft | Kl.15.30-15.55 Pilates 25 | Kl.14.25-14.50 Dansa Afro 25 | Kl.14.50-15.15 Pilates 25 |
| Kl.16.45-17.45 Bodypump 60 | Kl.16.00-16.25 Harmoni Kraft 25 | Kl.16.00-16.45 Bodybalance 45 | Kl.16.30-16.55 STARK 25 | Kl.16.00-17.00 Bodycombat 60 | Kl.14.55-15.55 Bodypump 60 | Kl.15.20-16.20 Bodycombat 60 |
| Kl.17.50-18.15 Pilates 25 | Kl.16.30-17.30 Bodypump 60 | Kl.16.50-17.20 Grit Strenght 30 | Kl.17.00-17.25 Rörlighetsträning 25 | Kl.17.05-17.50 Core 45 | Kl.16.00-17.00 Bodybalance 60 | Kl.16.25-17.10 Core 45 |
| Kl.18.20-18.50 Grit Strenght 30 | Kl.17.35-18.00 LRM 25 | Kl.17.25-17.55 Core 30 | Kl.17.30-18.15 Bodycombat 45 | Kl.17.55-18.40 Bodyattack 45 | Kl.17.05-17.50 Bodyattack 45 | Kl.17.15-18.15 Bodypump 60 |
| Kl.18.55-19.40 Dance 45 | Kl.18.05-18.30 Rörlighetsträning 25 | Kl.18.00-18.45 Dance 45 | Kl.18.20-19.05 Bodyattack 45 | Kl.18.45-19.45 Bodycombat 60 | Kl.17.55-18.55 Bodycombat 60 | Kl.18.20-19.05 Dance 45 |
| Kl.19.45-20.10 Dansa Afro 25 | Kl.18.35-19.00 Dansglädje 25 | kl.18.50-19.20 Core 30 | Kl.19.10-19.55 Core 45 | | Kl.19.00-20.00 Bodybalance 60 | |
| Kl.20.15-20.40 Harmoni Avspänning | Kl.19.05-20.05 Bodybalance 60 | Kl.19.25-20.10 Bodypump 45 | Kl.20.00-20.45 Dance 45 | | | |
| Kl.20.45-21.30 Core 45 | Kl.20.10-21.10 Bodycombat 60 | Kl.20.15-21.15 Bodybalance 60 | Kl.20.50-21.50 Bodypump 60 | | | |
| Kl. 21.30-23.30 Välj ditt eget pass | Kl.21.10-23.30 Välj ditt eget pass | Kl. 21.15-23.30 Välj ditt eget pass | Kl. 21.50-23.30 Välj ditt eget pass | Kl. 19.45-23.30 Välj ditt eget pass | Kl.20.00-23.30 Välj ditt eget pass | |

Passen startar av sig själv på utsatt tid. Under tider du kan välja pass själv, väljer du själv på skärmen i salen, först till kvarn. Om det inte är några andra deltagare inne på ett pass är det okej för dig att byta pass. Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat. Aktuellt schema finner ni på bokningssidan på www.avancia.ax. Här hittar ni även beskrivning av passen. För liveklasser eller schema för cykelsalen, se separata scheman.